

| 日 | 曜日 | 献立名 | 主に熱や働く力になる | 主に体を作る | 主に体の調子を整える | 調味料 | コメント | 栄養価 以上児（未満児） | |
|----|----|-------------------------|-------------|---------------------|----------------------|------------|--|-----------------|--------------------|
| 1 | 月 | ごはん | 米 | | | | いよいよ師走です。忙しいながらも一日一日大切に過ごしていきたいと思います。 | エネルギー (kcal) | 515 |
| | | さばのしおやき | | さば | | 塩 | | | 450 |
| | | ごもくなっとう | | 納豆 しらす干し かつお節 | キャベツ 人参 しいたけ 小松菜 | しょうゆ | | たんぱく質 (g) | 27.6 |
| | | とうふのみそしる | | みそ 豆腐 豚肉 | 大根 ねぎ わかめ | | | | 23.6 |
| | | (おやつ) あしどみるく おこさませんべい | お子様せんべい | アシドミルク | | | | 脂質 (g) | 19.2 |
| | | (15時おやつ) ぎゅうにゅう ぱんぶていんぐ | 食パン 砂糖 | 卵 牛乳 | | | | 食塩(g) | 14.9 |
| 2 | 火 | ごはん | 米 | | | | のっぺい汁とはとろみの付いた具だくさんの汁物です。身体も心も温まりましょう。 | エネルギー (kcal) | 572 |
| | | とりのみそがらめやき | | 鶏肉 みそ | | みりん 酒 | | | 491 |
| | | しるばーさらだ | 春雨 マヨネーズ | 鶏ささみ水煮 | きゅうり コーン | 塩 | | たんぱく質 (g) | 22.6 |
| | | のっぺいじる | 里芋 片栗粉 | 油揚げ | 大根 人参 ごぼう ねぎ | しょうゆ 塩 | | | 19.8 |
| | | りんご | | | りんご | | | 脂質 (g) | 22.3 |
| | | (おやつ) あしどみるく やさいこんそめりんぐ | 野菜コンソメリング | アシドミルク | | | | | 17.4 |
| 3 | 水 | ごはん | 米 | | | | 静岡おでんを作ります。たっぷりお野菜の他にいわしの黒はんぺんももちろん入ります。 | エネルギー (kcal) | 516 |
| | | しずおかおでん | 里芋 | イワシはんぺん 豚肉 厚揚げ かつお節 | 大根 人参 青のり | しょうゆ みりん | | | 464 |
| | | きゃべつのなめたけあえ | | | キャベツ 人参 もやし なめたけ | しょうゆ | | たんぱく質 (g) | 20.2 |
| | | ほうれんそうのみそしる | | 油揚げ みそ | ほうれん草 玉ねぎ 人参 | | | | 18.2 |
| | | はなな | | | バナナ | | | 脂質 (g) | 13.6 |
| | | (おやつ) あしどみるく しおせんべい | 塩せんべい | アシドミルク | | | | | 10.8 |
| 4 | 木 | ごはん | 食パン | | | | おやつはおにぎりを作ります。以上児さんも上手になってきました。 | エネルギー (kcal) | 590 |
| | | ぼてととみーとのちーずやき | じゃがいも | 豚ひき肉 チーズ | 玉ねぎ ビーマン | 酒 塩 こしょう | | | 534 |
| | | ぶろっこりーさらだ | 油 砂糖 | | ブロッコリー コーン | 酢 塩 こしょう | | たんぱく質 (g) | 26.5 |
| | | やさいすーぶ | | | 玉ねぎ 人参 小松菜 | コンソメ 塩 | | | 23.8 |
| | | よーぐると | | ヨーグルト | | | | 脂質 (g) | 18 |
| | | (おやつ) あしどみるく むらさきいもせんべい | 紫芋のせんべい | アシドミルク | | | | | 14.3 |
| 5 | 金 | ごはん | 米 | | | | ホクホクさつまいもの天ぷらです。温かい煮込みうどんと一緒に召し上がれ！ | エネルギー (kcal) | 507 |
| | | さつまいものてんぷら | さつまいも 油 小麦粉 | 鶏肉 みそ 油揚げ ちくわ | 人参 しいたけ 玉ねぎ わかめ 長ネギ | 酒 みりん | | | 476 |
| | | きりぼしだいこんのもの | 砂糖 | 油揚げ | 青のり | | | たんぱく質 (g) | 18.4 |
| | | はなな | | | 切干大根 人参 | しょうゆ みりん | | | 16.9 |
| | | (おやつ) あしどみるく かぼちゃぼーろ | かぼちゃボーロ | アシドミルク | | | | 脂質 (g) | 13.5 |
| | | (15時おやつ) ぎゅうにゅう ついすとばん | ツイストパン | 牛乳 | | | | | 10.6 |
| 6 | 土 | ごはん | 米 | 鶏肉 みそ 豆腐 ツナ | わかめ 玉ねぎ きゅうり 果物 | しょうゆ みりん | | エネルギー | 574/467 |
| | | (おやつ) おたのしみ | はいはいん | | | | | たんぱく質 | 22.1/17.8 |
| | | (15時おやつ) おたのしみ | | | | | | 脂質 食塩 | 17.3/13.9 2/1.6 |
| 8 | 月 | ごはん | 米 | | | | さばのトマト煮は新メニューです。お楽しみに… | エネルギー (kcal) | 629 |
| | | さばのとまとに | 片栗粉 油 砂糖 | さば | にんにく 玉ねぎ バセリ トマト缶 | 塩 こしょう | | | 552 |
| | | あおなのしらすあえ | | しらす干し | ほうれん草 キャベツ | しょうゆ | | たんぱく質 (g) | 28.8 |
| | | こまつなのすましじる | | 鶏肉 | 小松菜 人参 えのき | しょうゆ 塩 | | | 25 |
| | | (おやつ) あしどみるく おこさませんべい | お子様せんべい | アシドミルク | | | | 脂質 (g) | 20.9 |
| | | (15時おやつ) ぎゅうにゅう にくまん | 肉まん | 牛乳 | | | | | 16.6 |
| 9 | 火 | ごはん | 米 | | | | 感染症や風邪などひかない様に、しっかり食べて規則正しい生活を送りましょう | エネルギー (kcal) | 567 |
| | | てりやきちきん | 砂糖 | 鶏肉 | | しょうゆ みりん | | | 517 |
| | | まかろにさらだ | マカロニ マヨネーズ | ツナ水煮 | きゅうり コーン 人参 | 塩 | | たんぱく質 (g) | 21.7 |
| | | さつまいものみそしる | さつま芋 | みそ | 玉ねぎ わかめ ねぎ | | | | 19.4 |
| | | ぜりー | ゼリー | | | | | 脂質 (g) | 19.8 |
| | | (おやつ) あしどみるく やさいこんそめりんぐ | 野菜コンソメリング | アシドミルク | | | | | 16.4 |
| 10 | 水 | ごはん | 米 | | | | この時期焼きいもが食べたくなりますね。香りも味もたまります。 | エネルギー (kcal) | 624 |
| | | ぼーくびかた | 小麦粉 | 豚肉 卵 | | 塩 こしょう | | | 548 |
| | | れんこんいりきんぴら | ごま油 砂糖 | 豚肉 ごま | れんこん 人参 ごぼう ビーマン | しょうゆ みりん | | たんぱく質 (g) | 24.3 |
| | | れたすのすーぶ | | | レタス 玉ねぎ 人参 ねぎ | コンソメ 塩 | | | 21.5 |
| | | りんご | | | りんご | | | 脂質 (g) | 23.2 |
| | | (おやつ) あしどみるく しおせんべい | 塩せんべい | アシドミルク | | | | | 18.5 |
| 11 | 木 | ごはん | 米 | | | | 子ども達の大好きメニュー『麻婆豆腐』心込めて作ります。 | エネルギー (kcal) | 575 |
| | | まーぼーどうふ | 片栗粉 砂糖 | 豚ひき肉 みそ 豆腐 | 玉ねぎ 人参 にはんにく 生姜 | しょうゆ 中華だし | | | 512 |
| | | ちゅうかあえ | 砂糖 ごま油 春雨 | ささみ水煮 | 人参 きゅうり | 酢 しょうゆ | | たんぱく質 (g) | 20.7 |
| | | わかめすーぶ | | | コーン キャベツ ねぎ 若芽 | 中華だし 塩 | | | 18.5 |
| | | みかん | | | みかん | | | 脂質 (g) | 19.8 |
| | | (おやつ) あしどみるく むらさきいもせんべい | 紫芋せんべい | アシドミルク | | | | | 15.8 |
| 12 | 金 | ごはん | 米 | | | | 大豆のサラダは豆と野菜とツナが入った手作りドレッシングで和えた一品です。 | エネルギー (kcal) | 555 |
| | | おやこに | じゃがいも 砂糖 | 鶏肉 卵 | 玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース | しょうゆ みりん 酒 | | | 505 |
| | | だいずのさらだ | 砂糖 ごま油 | ツナ水煮 | 大豆 小松菜 切り干し大根 人参 コーン | しょうゆ 酢 | | たんぱく質 (g) | 22.1 |
| | | もやしのみそしる | | みそ | もやし 玉ねぎ ねぎ | | | | 19.6 |
| | | りんご | | | りんご | | | 脂質 (g) | 15.3 |
| | | (おやつ) あしどみるく かぼちゃぼーろ | かぼちゃボーロ | アシドミルク | | | | | 12.1 |
| | | (15時おやつ) ぎゅうにゅう かすてら | カステラ | 牛乳 小魚 | | | | 食塩(g) | 1.8/1.5 |

| | | | | | | | | | |
|----|---|--|-----------------|-----------------|-------------------------------|---------------------------------------|--|--------------|-------------------|
| 13 | 土 | ごはん やきざかな じゃがいもに みそしる くだもの | 米 じゃがいも 砂糖 | 鮭 豆腐 みそ | 玉ねぎ 人参 果物 若芽 グリンピース | しょうゆ みりん 酒 塩 | | エネルギー | 506/413 |
| | | (おやつ) おたのしみ | はいはいん | | | | | たんぱく質 | 22.2/17.9 |
| | | (15時おやつ) おたのしみ | | | | | | 脂質 食塩 | 9.7/7.8 1.7/1.4 |
| 15 | 月 | ごはん | 米 | | | | | エネルギー (kcal) | 534 |
| | | あつあげのでんがく | 砂糖 | 厚揚げ 豚ひき肉 みそ | | 酒 みりん | | | 447 |
| | | こふきいも | じゃが芋 | | パセリ | 塩 | | たんぱく質 (g) | 20.8 |
| | | きゃべつのみそしる | じゃがいも | みそ | キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ | | | | 17.6 |
| | | | | | | | | 脂質 (g) | 15 |
| | | (おやつ) あしどみるく おこさませんべい | お子様せんべい | アンドミルク | | | | | 11.4 |
| | | (15時おやつ) ぎゅうにゅう じゃむさんど | 食パン | 牛乳 | いちごジャム | | | 食塩(g) | 2.1/1.6 |
| 16 | 火 | ごはん | 米 | | | | | エネルギー (kcal) | 509 |
| | | げんきたまごやき | 片栗粉 砂糖 | 卵 牛乳 ツナ水煮 しらす干し | 人参 ビーマン コーン | 塩 こしょう ケチャップ | | | 468 |
| | | れんこんいりひじきのいために | 砂糖 | 豚肉 | れんこん 人参 ひじき 干しいたけ | しょうゆ みりん 酒 | | たんぱく質 (g) | 19.8 |
| | | じゃがいものみそしる | じゃがいも | みそ 厚揚げ | | | | | 18 |
| | | みかん | | | みかん | | | 脂質 (g) | 13.7 |
| | | (おやつ) あしどみるく やさいこんそめりんぐ | 野菜コンソメリング | アンドミルク | | | | | 11.5 |
| | | (15時おやつ) ぎゅうにゅう◎ やくると★ せんべい | せんべい | 牛乳(ヤクルト) | | | | 食塩(g) | 1.8/1.5 |
| 17 | 水 | ふゆやさいかれー | 米 里芋 じゃが芋 油 | 豚肉 | 人参 玉ねぎ ごぼう れんこん ほうれん草 にんにく 生姜 | カレールウ ソース ケチャップ カレー粉 塩 こしょう 砂糖 鶏ガラスープ | | エネルギー (kcal) | 583 |
| | | ひじきいりきりぼしさらだ | ごま油 砂糖 | ごま | ひじき 人参 切り干し大根 きゅうり コーン | 酢 しょうゆ | | | 529 |
| | | よーぐると | | ヨーグルト | | | | たんぱく質 (g) | 18.7 |
| | | | | | | | | | 17.7 |
| | | (おやつ) あしどみるく しおせんべい | 塩せんべい | アンドミルク | | | | 脂質 (g) | 18.2 |
| | | (15時おやつ) ぎゅうにゅう ぎなこくつきー | 小麦粉 砂糖 バター | 牛乳 きな粉 卵 | | | | | 14.6 |
| | | | | | | | | 食塩(g) | 1.7/1.5 |
| 18 | 木 |  おたんじょうかい  | 米 | 鶏のから揚げ | | しょうゆ 酒 みりん | | エネルギー (kcal) | 720 |
| | | | じゃがいも マヨネーズ | ツナ水煮 | 生姜 | | | | 628 |
| | | | | | きゅうり 玉ねぎ | 塩 | | たんぱく質 (g) | 23.3 |
| | | | | | かぼちゃ 白菜 人参 ほうれん草 | コンソメ 塩 | | | 20.6 |
| | | (おやつ) あしどみるく むらさきいもせんべい | 紫いもせんべい | アンドミルク | バナナ | | | 脂質 (g) | 30.3 |
| | | (15時おやつ) ぎゅうにゅう けーき | スポンジケーキ | 牛乳 生クリーム | フルーツ缶(みかん) いちご | | | | 24.6 |
| | | | | | | | | 食塩(g) | 2.3/1.9 |
| 19 | 金 | ぶたたまどん | 片栗粉 米 | 豚肉 卵 ちくわ | 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ | みりん しょうゆ 酒 | | エネルギー (kcal) | 557 |
| | | まかろにさらだ | マカロニ マヨネーズ | ツナ | きゅうり 人参 コーン | 塩 | | | 521 |
| | | こもくみそしる | | 油揚げ みそ | かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう ねぎ | しょうゆ | | たんぱく質 (g) | 21 |
| | | みかん | | | みかん | | | | 18.9 |
| | | (おやつ) あしどみるく かぼちゃぼーろ | かぼちゃボーロ | | | | | 脂質 (g) | 18.1 |
| | | (15時おやつ) ぎゅうにゅう うえはーす ぜりー | ウエハース ゼリー | 牛乳 | | | | | 14.7 |
| | | | | | | | | 食塩(g) | 1.8/1.5 |
| 20 | 土 | かれーらいす ほてとさらだ くだもの | 米 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ | ツナ 豚肉 | 玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり 果物 | 塩 カレー粉 ソース ケチャップ カレールウ | | エネルギー | 581/479 |
| | | (おやつ) おたのしみ | はいはいん | | | | | たんぱく質 | 17.5/14.2 |
| | | (15時おやつ) おたのしみ | | | | | | 脂質 食塩 | 20.1/16.4 2.2/1.8 |
| 22 | 月 | ごはん | 米 | | | | | エネルギー (kcal) | 562 |
| | | ざわらのてりやき | 砂糖 | ざわら | 青のり | しょうゆ みりん 酒 | | | 499 |
| | | かぼちゃのにももの | 砂糖 | | かぼちゃ | しょうゆ みりん 酒 | | たんぱく質 (g) | 21.6 |
| | | こんさいのみそしる | | 豚肉 みそ | ごぼう 大根 人参 れんこん ねぎ | | | | 19.3 |
| | | | | | | | | 脂質 (g) | 22.5 |
| | | (おやつ) あしどみるく おこさませんべい | お子様せんべい | アンドミルク | | | | | 18 |
| | | (15時おやつ) ぎゅうにゅう ういんなーろーるばい | パイ皮 マヨネーズ | 牛乳 ウインナー | | ケチャップ | | 食塩(g) | 2/1.7 |
| 23 | 火 | ごはん | 米 | | | | | エネルギー (kcal) | 486 |
| | | にくじゃが  | じゃがいも 油 砂糖 | 豚肉 | 人参 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース | しょうゆ 酒 みりん | | | 450 |
| | | ごぼうさらだ | マヨネーズ | ツナ水煮 | ごぼう きゅうり 人参 | 塩 | | たんぱく質 (g) | 17.8 |
| | | きゃべつのみそしる | | みそ | キャベツ 玉ねぎ ねぎ | | | | 16.4 |
| | | はなな | | | バナナ | | | 脂質 (g) | 13.8 |
| | | (おやつ) あしどみるく やさいこんそめりんぐ | 野菜コンソメリング | アンドミルク | | | | | 11.6 |
| | | (15時おやつ) ぎゅうにゅう◎ やくると★ せんべい | せんべい | 牛乳 (ヤクルト) | | | | 食塩(g) | 1.6/1.4 |
| 24 | 水 | ろーるばん | パン | | | | | エネルギー (kcal) | 693 |
| | | さけのこうそうやき | バター パン粉 | 鮭 | パセリ | 塩 こしょう 酒 カレー粉 | | | 574 |
| | | よーぐるとさらだ | 砂糖 | ヨーグルト | みかん缶 りんご缶 バイン缶 バナナ | | | たんぱく質 (g) | 28 |
| | | くりーむしちゅー | じゃが芋 | 鶏肉 | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー | シチューの素 鶏ガラスープ | | | 21 |
| | | ぜりー | ぜりー | | | | | 脂質 (g) | 22.5 |
| | | (おやつ) あしどみるく しおせんべい | 塩せんべい | アンドミルク | | | | | 16.7 |
| | | (15時おやつ) ぎゅうにゅう そぼろおにぎり | 米 砂糖 | 牛乳 鶏ひき肉 | | しょうゆ | | 食塩(g) | 1.7/1.4 |
| 25 | 木 | ごはん | 米 | | | | | エネルギー (kcal) | 567 |
| | | しろみざかなのやさいあんかけ | 小麦粉 片栗粉 砂糖 | 白身魚(たら) | 生姜 玉ねぎ 干しいたけ みつば | しょうゆ みりん | | | 506 |
| | | だいこんさらだ | 油 砂糖 | ごま | 大根 人参 きゅうり | 酢 しょうゆ 塩 | | たんぱく質 (g) | 21.3 |
| | | ざといものみそしる  | ざといも | みそ | 玉ねぎ 人参 ねぎ | | | | 18.9 |
| | | りんご | | | りんご | | | 脂質 (g) | 19.2 |
| | | (おやつ) あしどみるく むらさきいもせんべい | 紫いもせんべい | | | | | | 15.3 |
| | | (15時おやつ) ぎゅうにゅう つなとーすと | パン マヨネーズ | 牛乳 ツナ水煮 | 青のり | | | 食塩(g) | 2/1.7 |
| 26 | 金 | ☆おべんとうの日☆ 大掃除の為、ご理解の程お願いします | | | | | | エネルギー (kcal) | 206 |
| | | | | | | | | | 197 |
| | | (おやつ) あしどみるく かぼちゃぼーろ | かぼちゃボーロ | アンドミルク | | | | たんぱく質 (g) | 6.2 |
| | | (15時おやつ) ぎゅうにゅう ぶちかすてら みかん | ぶちかすてら | 牛乳 | みかん | | | | 6.5 |
| | | | | | | | | 脂質 (g) | 10.4 |
| | | | | | | | | | 6.6 |
| | | | | | | | | 食塩(g) | 0.3/0.2 |

行事・食材料の入荷等により、献立を変更することがあります。

[マークの説明]★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ ◎→未満児のみ